Recettes de mezzés libanais (ou orientaux) :

Salades :

<u>- Taboulé</u> (version libanaise originale)

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 4 grosses tomates fermes
- 1 botte d'oignons verts
- 2 bottes de persil plat
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 petite poignée de boulghour moyen (blé concassé)
- 1 citron
- 3 cuillerées d'huile d'olive
- 2 pincées de sel



Avant de commencer mettre une poignée de boulghour dans un bol d'eau pendant 15 mn et laisser ramollir.
Laver et équeuter le persil, puis le couper au couteau (ou aux ciseaux si l'on préfère).
Répéter l'opération avec la menthe, vous devez obtenir des feuilles d'1 cm environ.
Mettre le tout dans un saladier.

Couper les oignons verts très fins, les tomates en petits dés, et mettre le tout dans le saladier.Lorsque le boulghour ne croque plus, le sortir de l'eau, et le presser entre les mains pour l'essorer. Le mettre dans le saladier avec le reste.

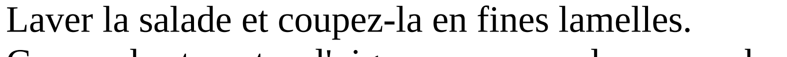
Assaisonnement : presser 1 citron entier et arroser le contenu du saladier.
Ajouter le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
L'aspect du taboulé doit être brillant, pour indiquer qu'il y a suffisamment d'huile.

- Fattouche (salade au pain)



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 laitue ou batavia entière
- 1/2 poivron rouge
- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 pain libanais
- 1 oignon nouveau
- 200g de feta
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel, poivre
- zaatar (mélange de thym séché et sésame, dans les épiceries libanaises)



Laver la salade et coupez-la en fines lamelles.
Coupez les tomates, l'oignon nouveau, le concombre et la feta en tout petits dés.

Mélangez tout dans un saladier et servez assaisonné à votre convenance avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel, le poivre et les épices zaatar...

Mettez le pain à griller, soit au grille-pain, soit au four, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et croquant.Émiettez-le en gros morceaux dans le saladier.
Servez immédiatement (les morceaux de pain doivent rester croquants).

Crèmes à tremper avec du pain :



- labné (yaourt/ fromage)

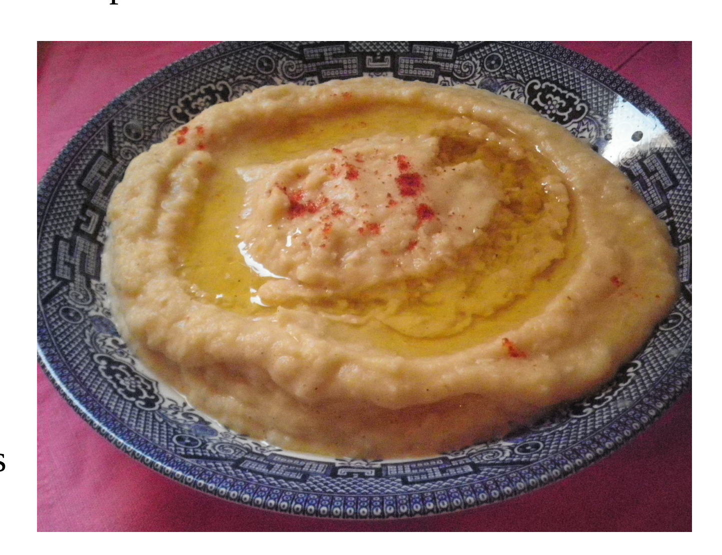
Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 50 cl de yaourt bulgare
- 1 pincée de sel (facultatif)
- huile d'olive
- zaatar ou piment ou menthe ou ail...

Versez le yaourt dans un filtre à café ou un torchon propre et ajoutez le sel.
Laissez reposer le yaourt dans un endroit frais durant 4 à 8 heures (selon la consistance désirée).
Disposez le labne dans un plat, faites une rigole circulaire et versez un filet d'huile d'olive. Assaisonnez au choix de zaatar ou autre.

Si vous laissez reposer plus longtemps (+/- 2 jours) la consistance sera suffisamment épaisse pour en faire des "petites boulettes" que vous pourrez conserver dans un bocal, noyées d'huile d'olive.

- houmous, hommos, hummus à décliner en plusieurs versions...



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 grosse boîte de pois chiches cuits
- 4 cuillères à soupe de pâte de sésame (tahin)
- 1/2 verre de jus de citron
- 4 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- cumin, paprika ou autre selon vos goûts

Passer les pois chiches au moulin à légumes, à deux reprises (grille fine de préférence), ou au mixer.
Délayer le sésame avec le jus de citron (on peut couper le citron avec un peu d'eau).
Écraser l'ail avec le sel (en purée) et l'ajouter au mélange sésame-citron; bien émulsionner le tout.
Mélanger la purée de pois chiches avec cette sauce.
Déguster froid, et arroser d'huile d'olive avant de servir.

- baba ghanouj (crème d’aubergines)



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 petites aubergines
- 1 citron
- 3 grosses gousses d'ail
- 125 ml de tahin
- huile d'olive
- coriandre fraiche ou cumin

Préchauffer le grill.
Coupez les aubergines en deux dans la longueur et quadrillez leur chair au couteau. Déposez les sur une plaque huilée. Mettez au grill .
Tournez-les régulièrement pendant 45 min ou jusqu'à ce que la peau soit ramollie. Une fois refroidies, récupérez la chair des aubergines et égouttez-la si besoin.

Dans un mixeur, mettre ensemble le jus des citrons, l'ail et le tahin et du sel au goût. Mixer quelques secondes. Ajouter la pulpe et transformer en purée, gouter et ajuster l'assaisonnement à votre goût (tahin, citron, sel, ail, herbes ou cumin...)

Transférer le baba ghanouj dans un bol et ajouter un filet d'huile d'olive.

mezzés chauds :

- bricks aux épinards/ au fromage



farce aux épinards :
pour une dizaine de rouleaux :
-10 feuilles de brick
- 1 livre d'épinards frais
ou 200 g d'épinards décongelés
- 1 oignon
- jus de citron
- zaatar

farce au fromage :
- 10 feuilles de brick
- 1 paquet de feta
- 1 œuf
- un peu de crème ou de yaourt

- huile

Pour la farce au fromage, écraser et mélanger tous les ingrédients.
Pour la farce aux épinards, faire fondre l'oignon haché puis épinards lavés à la poêle.
Écraser cette farce avec du zaatar et assaisonner avec un peu de citron.
Pour faire plus simple, on peut aussi faire des bricks farcies épinards/ fromage.

Étaler un peu de farce sur une feuille de brick et rouler (on peut trouver des vidéos sur internet qui montrent comment faire).
Les bricks peuvent êtres frites, ou passées à la poêle à l'huile ou encore au four (20 à 25 mn à 200°c, à retourner une fois).

- Ailerons de poulet citron et coriandre



pour 12 ailerons de poulet :

- le jus de 2 citrons
- 2 gousses d'ail
- sel
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 3 cuillères à soupe de coriandre ciselée
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Peler et écraser l'ail.
Mélanger avec l'huile, le cumin, le citron et la moitié de la coriandre.

Mettre les ailerons de poulet dans cette marinade et les en enrober.
Laisser mariner environ 2 h en retournant le poulet de temps en temps.

Peut se cuire au four (10 mn au grill) ou au barbecue.

boissons :

- ayran (yaourt à boire)

battre du yaourt bulgare ou grec avec du lait pour le rendre plus liquide (moitié/ moitié). Saler à votre goût, mettre au frigo et déguster bien frais, éventuellement avec un peu de cumin ou de menthe.



- thé à la menthe : (avec fleur d'oranger)

Laver une belle botte de menthe. Hacher grossièrement ses feuilles.
Mettre de l'eau à bouillir.

Dans une théière chaude, verser 3 cuillerées à café de thé vert, ébouillanter ce thé 3 fois quelques secondes avec un peu d'eau, en gardant le thé à chaque fois, afin d'éviter l'amertume.



Remettre le thé dans la théière, ajouter la menthe, 6 cuillerées à soupe de sucre (eh oui!!!) et 1 ou 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif).

Laisser infuser une dizaine de minutes au moins. Peut se servir avec des pignons.

Dessert :



<u>Flan</u> à l'eau de fleurs d'oranger

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 verres de lait
- 1/2 verre de maïzena
- 3/4 verre de sucre
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 50 g de pistaches grillées et concassées

Dans une casserole mettre le lait avec le sucre et la maïzena, fouettez pour bien diluer le tout et obtenir un mélange homogène, puis porter sur le feu en remuant avec une cuillère en bois sans arrêt pour que les grumeaux ne se forment pas.
Lorsque le mélange s'épaissit retirer du feu, ajouter l'eau de fleur d'oranger et répartir dans des ramequins de service.Mettre au frais pendant au moins 2 heures.

Au moment de servir, décorer de pistaches.

Source : marmiton.org, livres « mezze » de Martine Lizambard, émission « on va déguster » sur la cuisine libanaise (http://www.franceinter.fr/emission-on-va-deguster-art-des-mezzes)